

أن تشمل العناصر الغذائية
البروتينات، الكربوهيدرات،
الدهون، الخضار والفواكه،
وكذلك السوائل مثل الماء.



ماهي فوائد الأكل الصحي؟

المحافظة على الوزن: حين تتناولين طبقاً
حياً متوازناً في عناصره الغذائية فإنه سينعكس إيجابياً
عملية التمثيل الغذائي والمحافظة على الوزن المناسب.
تجنب الأمراض: اتباع نظام صحي في تناول الطعام يومياً
يجعل الجسم في حماية دائمة ضد الأمراض الروتينية
كارتفاع الضغط والسكري والسمنة بالإضافة
ن أمراض الصحة النفسية مثل: الاكتئاب، الإجهاد، القلق والتوتر.

ما هو الأكل الصحي؟

هو تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة
في تكوينها بقدر يناسب حاجة الجسم من
إمداده بجميع العناصر الغذائية اللازمة
التي يحتاجها للحفاظ على الصحة العامة.

العادات الغذائية



عشمة
@SaudiMOH

www.moh.gov.sa | 937 | SaudiMOH | MOHPortal | SaudiMOH | Saudi_Moh

لا تهمل نظامك الغذائي

يجب ان يحتوي الطبق على:

تناول غذاء صحي متوازن غني بالألياف والخضروات والفواكه



شرب كمية كافية من السوائل لا تقل عن 8-6 أكواب في اليوم



الخضروات والفواكه
البروتينات
المنتجات الألبان
النشويات

صحتي في غذائي



السلامة الغذائية أولوية صحية

اليوم العالمي للغذاء



لا ترمي بقايا الطعام، وقدمها للمحتاجين

قسم الشؤون الصحية المدرسية بتعليم النملص